6 Alimentos que Ayudan a Detener la Diabetes – Secreto Revelado

¿No sería mejor si los estragos de los altos niveles de azúcar pudiera ser tratada como parte de una buena salud general, en vez de como una enfermedad que requiere medicamentos? Estudios recientes han demostrado que muchos productos alimenticios tienen un efecto estabilizador sobre el azúcar en la sangre. Aquí están seis de ellos:

Canela

Todos conocemos esta especia navideña, pero ¿Sabía usted que la canela puede regular los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes? Un estudio publicado por la revista Asociación Americana de Cuidado de la Diabetes, demostró que después de 40 días de uso, la canela reduce los niveles de azúcar en la sangre de los participantes en casi un 26 por ciento.

Semillas de Fenogreco

El fenogreco es una especia picante que algunas personas dicen que tiene un poco de regaliz. El fenogreco es bueno cuando se tuesta. Puede añadirse a ensaladas o cereales. También se puede tomar en forma de polvo. El fenogreco puede reducir los niveles de glucosa en la sangre. También es un anticoagulante, así que tenga cuidado si está usando medicamentos anticoagulantes como warfarina o aspirina.

Ginseng

El ginseng americano según se informó en el estudio ECAM titulado “Ginseng en la hiperglicemia: efectos y mecanismos” puede reducir los niveles de glucosa en la sangre, tanto después de las comidas y con el estómago vacío. Cómo funciona el ginseng no está del todo claro, pero los primeros estudios sugieren que la planta aumenta la producción de insulina y retrasa la muerte de las células beta pancreáticas. La raíz del ginseng se puede considerar un suplemento, o se puede agregar a la dieta en el té.

Haz clic aquí para leer todo el artículo